



MacaZ



Bulletin trimestriel du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°46 Juin 2016 - Août 2016



Sommaire

Le mot du président.....	3
Éditorial - Enquête MacaZ suite et fin.....	3
Les informations émanant d'autres associations et nous.....	4
1. L'actualité.....	4
2. Nos propositions d'excursions pour le trimestre	5
a) Avis aux participants à la visite de Beauvechain le 24 juin.....	5
b) Avis aux participants à l'excursion à Versailles	5
le mardi 28 juin.	
c) Journée à la mer pour les marcheurs, baladeurs et randonneurs	5
le 15 septembre	
c) Le Pays de Herve le vendredi 30 septembre 2016.....	5
3. Nouvelles des activités	
a) Nouveau tableau des activités et modification de certains codes	7
b) Le repas annuel des participants aux activités sportives	
et culturelles	7
c) Activités sportives	7
• Tennis de table	7
• Randonnée	7
• Aqua-bike – Nouveau à partir de septembre	8
• Viactive – Le point	8
• Yoga des Aînés	9
• Pilates – Autre proposition	9
• Passer la main ?	10
d) Activités culturelles	10
• Table de conversation en anglais	10
• Informatique :	11
1-EPN-Enéo	11
2- Atelier informatique	11
• Notre tournoi de whist du 23 mars 2016	11
e) Activités artistiques	12
4. Du nouveau sur www.eneowg.be	13
5. Nouvelles de nos membres.....	13
6. Divers	13
7. Pour en rire et en sourire	14

Àu centre un encart de 4 pages concernant nos activités permanentes

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien chers membres,

Les beaux jours s'annoncent, parés de fleurs aux multiples couleurs et aux senteurs parfois troublantes, et dont les températures plus douces et plus clémentes vous permettent ainsi d'apprécier davantage vos activités extérieures que vous propose notre association Enéo Wavre-Grez.

Un bonheur certain que je vous souhaite de tout cœur d'apprécier au mieux à chaque séance.

Chers membres, puis-je vous proposer 3 lignes « blanches » où je n'écris rien... !

...
...
...

A vous de les imaginer, de les compléter, en pensée, à votre guise, suivant votre inspiration, votre croyance, votre imagination,...

UNE SORTE DE DEVOIR DE MEMOIRE, UN HOMMAGE A CEUX ET CELLES QUI ENCORE À CE JOUR SOUFFRENT DANS LEUR CHAIR ET

DANS LEUR COEUR suite aux attentats ignobles du 22 mars à Bruxelles.

Bien sûr, nous sommes interpellés par ces actes cruels, mais vu les idéaux auxquels nous aspirons, nous ne permettrons jamais à quiconque de les abroger.



Bien cordialement à vous toutes et à vous tous.

Roger Courtois Président Enéo Wavre – Grez

EDITORIAL - ENQUÊTE MACAZ SUITE ET FIN

Malgré le deuxième appel dans le MacaZ précédent, et le fait que le questionnaire était devenu accessible par internet et pouvait être renvoyé par email, je n'ai reçu que trois réponses supplémentaires, et aucun commentaire ni réaction par rapport aux propositions qui ressortaient des 31 réponses précédentes.

La première de ces trois nouvelles répondantes trouve que « c'est formidable d'avoir des personnes comme vous qui s'impliquent et travaillent pour nous » et la troisième adresse « un tout grand merci à tous les bénévoles ».

La seconde trouve que « MacaZ est intéressant de a à z ». Elle propose plus de conférences sur des sujets d'actualité, et elle trouve que la proposition d'une rubrique « j'offre/je demande » est judicieuse. La troisième propose « que l'on interroge les membres sur leurs souhaits en matière d'excursions ou de visites artistiques et culturelles. Pourquoi pas des réservations pour des concerts

avec transport ? »

Ces réponses, et surtout les non-réponses, et l'absence de réactions aux propositions me confirment dans ma première hypothèse : la grande majorité des lecteurs ne recherchent rien d'autre dans MacaZ qu'une information sur les activités qu'ils exercent dans le cadre d'Énéo, ils en sont globalement satisfaits, ils ne souhaitent aucun changement particulier, et ils n'ont donc pas vu d'intérêt à répondre à cette enquête. Ceci sans préjuger de la proportion qui ne lit rien dans MacaZ.

Merci en tout cas à ceux qui ont pris la peine de me dire, comme la dernière réponse reçue : « J'aime le MacaZ tel qu'il est, contenu et présentation claire ».

Cela m'encourage à continuer jusqu'au n° 50. Après, il faudra que quelqu'un ait pris le relais.

Jean-Marie Beguin, éditeur responsable de MacaZ et de MacaZ-Info.

LES INFORMATIONS ÉMANANT D'AUTRES ASSOCIATIONS ET NOUS

Au cours des derniers mois, nous avons vu dans le Maca Z des articles publiés à la demande de l'une ou l'autre association locale, ainsi que quelques articles rédigés par des membres Énéo engagés par ailleurs en qualité de volontaires dans d'autres associations.

La question s'est donc posée de savoir s'il ne serait pas utile de définir clairement quels types d'articles nous accepterions de publier et, au contraire, quels seraient ceux que nous refuserions. Définir une politique en la matière devrait en effet nous permettre de réagir avec plus de cohérence, et donc d'éviter d'agir au coup par coup.

Le Comité a donc défini ce qui suit :

- Articles émanant de membres Énéo agissant en tant que bénévoles au sein d'autres associations :

Aucun problème à publier de tels articles s'il s'agit d'une description des activités et/ou d'un appel à d'autres bénévoles. Il peut être intéressant pour chacun de connaître ce que d'autres font, et de découvrir ainsi des possibilités de faire du bénévolat.

- Articles rédigés par d'autres associations :

Aucun problème une fois de plus, tant qu'il s'agit de décrire les objectifs de l'association et/ou de chercher à recruter des bénévoles, mais pas d'article ou d'encart « publicitaire » lorsqu'il s'agit d'une levée de fonds sous

quelque forme que ce soit.

Nous ne souhaitons donc PAS inclure d'articles annonçant un souper ou une manifestation quelconque qui implique une participation financière, même si les fonds récoltés le sont au profit d'une association poursuivant des objectifs humanitaires.

- Enfin, il serait souhaitable que les valeurs que défend une autre association ne soient pas en contradiction avec les nôtres.

Rappelons-les ici :

- * **respect de la dignité de tout être humain**
- * **solidarité responsable**
- * **citoyenneté active**

Nos membres restent évidemment totalement libres de proposer oralement aux autres membres, par exemple dans le cadre d'une activité, de participer à l'une ou l'autre vente: chacun peut proposer les chocolats du *Télévie* ou les Post-It de *Cap 48*, mais nous n'annoncerons aucune action de ce type dans le MacaZ.

Et pour prendre un autre exemple, si une association nous demandait de faire paraître un article ayant pour objet d'inviter nos membres à signer une pétition contre l'implantation d'une synagogue, nous refuserions de le publier !

Marc Roose, secrétaire

1. L'ACTUALITÉ

Nous fêtons cette année la trentième édition de l'« **Exposition annuelle des artistes** » d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau, au Château de l'Ermitage, rue de l'Ermitage 23 - 1300 Wavre.

Le vernissage, auquel vous êtes chaleureusement invités, aura lieu le **vendredi 3 juin à 11h**. J'espère vous y retrouver nombreux.

Comme chaque année, il me faudra des « gros bras » pour le montage, et comme chaque année,

je sais que je pourrai compter sur les volontaires habituels. Cependant quelques « nouvelles têtes » seraient les bienvenues. Le montage se fera comme d'habitude le mercredi 1^{er} juin à 9h, et le démontage le dimanche 12 juin à 17 h.

Plus de détails dans la rubrique « Activités artistiques »

Annick Anthoon, Vice-Présidente pour les activités artistiques

2. NOS PROPOSITIONS D'EXCURSIONS POUR LE TRIMESTRE

a) Avis aux participants à la visite de Beauvechain le 24 juin.

Changement du point de ralliement.

De Wavre, prendre la direction de Grez-Doiceau et Jodoigne. Au croisement de la chaussée Louvain-Namur et de la chaussée venant de Wavre, là il y a des feux de signalisation, il faut se diriger vers Jodoigne, et 1 km plus loin tourner à gauche vers « Wing 1 ». Vous arrivez à un avion sur pied. Le rendez-vous n'est pas à cet endroit. Prendre la direction à droite (pas à gauche vers « toutes directions » car par là vous arriveriez au village de Beauvechain), et tout au bout de cette route, vous arrivez au parking (la base de vie) qui est le lieu de rendez-vous.

A bientôt.

Christine.

b) Avis aux participants à l'excursion à Versailles le mardi 28 juin.

Nous voilà au mois de mai et il est temps de songer à votre paiement. (voir coordonnées bancaires en dernière page). Au cas où il y aurait des désistements, soit il resterait quelques places libres soit je vous mets en liste d'attente.

Christine Dupaix-Moulin

c) Journée à la mer pour les marcheurs, baladeurs et randonneurs, le jeudi 15 septembre 2016.

Priorité sera donnée à ces 3 groupes, mais s'il reste de la place dans le car, vous pourrez y participer.

Le matin, visite guidée de la station balnéaire du Coq, dîner et, l'après-midi, marche de 7 km.



Avant le retour, nous prendrons un verre, tous ensemble, comme de coutume.

Le **départ** se fera du centre sportif de Basse Wavre à **7h45**, rendez-vous à 7h30.

Les personnes qui ne désirent pas marcher peuvent passer l'après-midi au Coq.

Vous pouvez me téléphoner, le soir, au 010 401734 ou au 0478 488 491 pour plus de détails

Le **prix** doit encore être fixé. Il comprendra la visite guidée du Coq le matin, le lunch, la promenade de l'après-midi, et avant de repartir, le verre que nous irons boire tous ensemble ; ce sera **aux environs de 42 €**.

Christine Dupaix-Moulin.

d) Le vendredi 30 septembre 2016, le Pays de Herve.

Le matin nous visiterons la seule **fromagerie de Herve** qui subsiste : la fromagerie du Vieux Moulin. Elle est le domaine de la famille Hanssen-Polinard.



Ce fromage est connu depuis le Moyen Age. Traditionnellement, il se déguste avec un peu de sirop de Liège. C'est un fromage de fin de repas, qu'accompagne un vin chaleureux, un Porto, une bière d'Abbaye, ou, pourquoi pas, un Gewurtztraminer.

Il s'intègre aussi dans des préparations subtiles telles que les salades, les sauces et la crème brûlée.

Après la visite, nous assisterons à un petit film, qui sera suivi par une dégustation et ensuite, par des achats si vous le désirez.

Ensuite, nous prendrons notre **repas** dans un restaurant de la région (entrée, plat et dessert).

L'après-midi commencera par la **visite de l'Abbaye du Val-Dieu**.

L'abbaye cistercienne Notre-Dame du Val-Dieu a été fondée en 1216 par des Moines venus de Hocht, près de Maastricht. Selon la légende, la vallée inhabitée dans laquelle ils s'implantent est si hostile que la population locale l'a surnommée « la Vallée du Diable ». Les moines la rebaptisent la « Vallée de Dieu », ce qui donnera plus tard son nom à l'Abbaye.

Le monastère se développe au cours du Moyen Age et connaît son âge d'or au XVIII^{ème} siècle.

L'Abbaye du Val-Dieu est la seule abbaye en Belgique qui a survécu à la Révolution Française.

Une communauté chrétienne occupe actuellement les lieux. Elle est unie à l'ordre cistercien. Elle s'inspire de l'ordre de St Benoît et de la tradition bénédictine et cistercienne.

Nous visiterons ensuite la **brasserie**. Les moines de l'Abbaye sont à l'origine des bières brassées aujourd'hui sur le site. Les ordres cisterciens étaient connus pour leur talent de brasseurs.

Le développement de l'activité brassicole a été initialement liée à la nécessité de rendre l'eau potable, ce qui permettait d'éviter les maladies très fréquentes à l'époque, comme la dysenterie, le choléra ou la typhoïde.

Les secrets de la brasserie sont son eau et sa levure. Cette levure est pleine de vitamines B et de sels minéraux, et constitue un puissant antioxydant. L'eau provient du barrage de la Gileppe. Sortes de

bière : blonde, brune, triple et grand cru.

Avant le retour, nous aurons une dégustation de deux bières au choix.

Cette excursion est au **prix de 50 €** à verser sur le compte d'Énéo (voir coordonnées bancaires en dernière page) avec comme références : la mention **HER**, votre nom et le numéro de votre GSM. Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas au départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

Pas de remboursement : vous devez vous trouver un remplaçant.

Le départ se fera au **départ** du centre sportif de Basse Wavre **à 8h**. Rendez-vous à 7 h 45.

ATTENTION : vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez au préalable, le soir, au 010 40 17 34 ou 0478 48 84 91, ceci afin d'éviter des problèmes qui se sont posés précédemment : un incident technique est toujours possible, avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement.

Christine Dupaix-Moulin.

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

a) Nouveau tableau des activités et modification de certains codes

Comme d'habitude au mois de juin, vous trouverez au centre de ce MacaZ un encart de 4 pages reprenant le détail des activités prévues pour la saison 2016-2017, ainsi que les informations relatives au renouvellement de la cotisation.

J'attire votre attention sur le fait qu'un certain nombre de codes, à utiliser pour le paiement du minerval, ont été modifiés. En effet, les activités se multiplient, et il est parfois nécessaire d'adapter les choses en vue de conserver un minimum de clarté.

Merci d'y être attentifs lorsque vous procéderez au paiement de votre cotisation et du minerval des activités auxquelles vous participez ; vous faciliterez ainsi le travail du trésorier et du secrétaire, deux bénévoles qui auront à traiter les virements de près d'un millier de membres !

Marc Roose, secrétaire

b) Le repas annuel des participants aux activités sportives et culturelles

Il était prévu ce mardi 22 mars. Une fête. La date est notée dans mon agenda depuis le début du mois.

Ce que je ne savais pas, c'est que ce deuxième jour du printemps 2016 a aussi été choisi par des individus pour perpétrer l'impensable, l'innommable.

Jour noir dans l'histoire de la Belgique. En ce matin du 22 mars, radios et télévisions nous décrivent les attentats qui se sont produits à l'aéroport de Zaventem et à la station de métro Maalbeek. Les films catastrophes nous ont habitués à certaines images, mais aujourd'hui cela se passe chez nous, et c'est la réalité, l'horreur.

Douze heures approchent, la réunion de ce midi me permettra de partager les émotions, de passer un moment convivial. Les victimes ne seront pas oubliées, une minute de silence leur est dédiée. Au même titre que le 11 septembre 2011, ce jour

restera un repère dans nos mémoires.

Même avec un bleu à l'âme, cette réunion fut une réussite ; merci aux organisateurs.

Nicole Walgraeve

c) Activités sportives

Tennis de table

Nous avons participé au tournoi Énéosport de tennis de table de Clabecq du 20 avril 2016.

Pas de résultats exceptionnels pour nos cinq participants, mais bonnes prestations de tous dans une ambiance agréable grâce à l'accueil, la sympathie et la bonne organisation du Comité du tournoi auquel Énéo Wavre/Grez-Doiceau participe pour la troisième année consécutive.

En simples : Claude Liétart : 1/2 finale Masters (A)
Jean-pierre Deconinck : 1/4 de finale Masters (A)

Luc Germen : 1/2 finale B

En doubles : Henri Buelens/Daniel Georges : WO
Jean-Claude Dehonin/Léon Lenglois : Vainqueurs et Coupe de la finale B

Léon Lenglois

Randonnée

Grâce à la bonne réputation de notre groupement, je fus appelé, début février, à une réunion à la Commune de Wavre, avec d'autres responsables de randonnées, de promenades et de marches. Le but était de faire un recensement et un relevé de l'état des sentiers, chemins et autres raccourcis, pour le responsable communal de l'environnement et le chargé de mission de « sentiers.be ».

Chaque participant volontaire reçut alors un cadre (partie de carte) pour y faire des constatations et remarques quant à la particularité des itinéraires, telles que « chemin boueux - cultivé - pâture - végétation envahissante », ou à propos d'ouvrages d'art tels que passerelles ou tunnels, ou signaler un dépôt clandestin, voire aussi un intérêt paysager ou écologique.

Pour Énéo, j'avais choisi un carré reprenant le haut de Bierges, Tombeek et Rosières.

C'est ainsi que l'après-midi du lundi 29 février, par un splendide soleil d'hiver et une température de 8 degrés, avec 61 randonneurs nous avons crapahuté (6.4 km) en prenant quelques notes à travers le bois de Champles. Nous avons suivi un sentier qui longe une propriété privée sur 3 km, clôturée par un treillis qui laisse voir une belle végétation avec divers grands arbres, et de l'autre côté une vue panoramique sur la vallée de la Lasne, avec aussi la station d'épuration que nous avons visitée il y a 2 ans.

Nos notes ont été transmises depuis aux autorités compétentes.

Christian Dekeuleneer

Aqua-bike – Nouveau à partir de septembre

L'**aquabiking** est une activité sportive qui consiste à pratiquer la bicyclette, mais immergée dans une piscine. Pourquoi en parler ici ?

Tout comme l'aquagym, cette activité se pratique en piscine, alliant ainsi le sport pratiqué aux plaisirs de l'eau La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté. Il ne faut pas savoir nager, car cette activité se pratique en petite profondeur (de 1,20 à 1,50 m).



L'ASBL CFS nous invite à découvrir ce sport dans sa splendide piscine de 4m sur 12m avec une profondeur de 1.2m à 1.4 m, alimentée en eau traitée sans chlore ! Nous pourrions disposer de 11

à 12 vélos et de moniteurs prêts à vous communiquer le plaisir de l'eau et les bienfaits du vélo.

Nous avons une option sur deux cours :

- Lundi à 11h
- Jeudi ou vendredi à 11h

Êtes-vous tenté(e)s par cette activité ? Répondez-nous ! Prenez contact

- Christiane Villers – 010 65 84 05 – 0474 68 26 78 - marc-chris.roose@skynet.be
- Baudouin Ectors – 0476 48 47 37 – eneo-sports-wavre1@hotmail.be

Le tarif sera semblable à celui de l'aquagym, légèrement supérieur, et pour une inscription trimestrielle. Les cours sont adaptés aux aînés et nous nous renseignons pour un cours d'essai avant la reprise de septembre.

Alors, tous à l'eau !

Viactive – Le point

L'activité de Viactive a pu enfin commencer ! Elle a lieu dans la salle Polyvalente au niveau -1 du Hall Omnisport de Grez (99 chaussée de Wavre à Grez-Doiceau), le jeudi de 10h30 à 11h30

Le jeudi 21 avril, suite au délai d'information, ils n'étaient pas encore nombreux mais l'activité se donnera tous les jeudis hors congés scolaires jusque fin juin.

Minerval : 2€ par séance restante pour cette saison
- Mentionnez : GVIA pour votre inscription (coordonnées bancaires en dernière page).

Tenue décontractée et chaussures de sports ou grosses chaussettes pour participer à la gymnastique de Viactive. Le revêtement de la salle ne permet pas de garder des chaussures à talon ou autre « agressivité ».

Contactez l'animatrice : Marie-Eve De Keyzer – 0473 26 28 37 ou l'une des 5 autres animatrices formées.

Yoga des aînés

Le cours de Yoga des Aînés se donne dorénavant au 85 chaussée de l'Herbatte, le mardi de 11h10 à 12h10. Il est conseillé de se munir d'un tapis de yoga pour le confort lorsque certains exercices se pratiquent au sol. Des chaises servent pour une partie des exercices.

Cette salle est équipée d'un DEA (défibrillateur) pour nous mettre ainsi en conformité avec les prescriptions de Nivelles.

Ceci permet d'augmenter le nombre de participant(e)s ...et ce qui nous permettra aussi de réduire le coût l'an prochain.

Le minerval pour le troisième trimestre est de 40€ avec code YAN (coordonnées bancaires en dernière page) ou exceptionnellement 4€ la séance pour cette fin de trimestre, si vous souhaitez encore rejoindre cette discipline. Pour s'inscrire, prenez contact avec l'animatrice : Claudine Grégoire – 0475 52 17 15

Pilates Senior – Autre proposition

1° C'est quoi ?

C'est une méthode élaborée dans les années 20 par l'allemand Joe PILATES.

Aujourd'hui Pilates est une des méthodes de remise en forme les plus populaires aux Etats-Unis. Il s'agit d'une méthode de gymnastique douce de renforcement musculaire, inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique (techniques de mouvements orientale et occidentale). Ces mouvements ou « postures » font surtout appel au travail de l'ensemble des muscles profonds des abdominaux et du plancher pelvien (stabilisateurs des articulations),.

Initialement nommée " Contrologie " par son concepteur Joseph Pilates, elle fit référence à l'aptitude de contrôler les mouvements de notre corps.



Les bases de la méthode reposent essentiellement sur huit grands principes :

- Concentration (antagonisme)
- Contrôle (maîtrise du mouvement)
- Centrage
- Respiration
- Précision
- Fluidité
- Stabilité
- Amplitude

Les exercices proposés dans la méthode Pilates permettent de renforcer le centre du corps (appelé Power House, ce qui signifie « pouvoir de la maison ») afin d'assurer une meilleure posture et de protéger le dos. Le travail musculaire favorise le relâchement de toutes tensions corporelles et l'assouplissement des articulations. Il s'agit d'exercices assez répétitifs.

2° Qu'apporte le Pilates programme Senior?

Avec l'âge, les maux d'une vie trop sédentaire s'accroissent et les soucis du quotidien deviennent plus nombreux : manque de tonus musculaire (donc chutes par manque de contrôle), dos voûté, épaules tombantes, douleurs lombaires, excès de poids, relâchement abdominal, fuites urinaires...

Les douleurs et les courbatures apparaissent; un manque d'énergie parfois chronique peut rendre la vie moins facile. Le Pilates Senior peut aider à faire disparaître ces soucis ! Une bonne posture est conditionnée par l'action de petits muscles situés autour de la colonne vertébrale et dans la région pelvienne. Ces muscles profonds constituent le « centre » (le « powerhouse »). Ils sont souvent « déprogrammés » avec la sédentarité, ils ne remplissent plus leur mission de maintien

La pratique du Pilates les « réveille » : la colonne vertébrale se redresse, la taille est plus fine et le port de tête plus gracieux.

3° Les bienfaits de la méthode Pilates Senior

Le Pilates Senior est spécialement conçu pour répondre aux problématiques survenant après 50 ans :

- amélioration de la souplesse, de l'amplitude articulaire dans la vie de tous les jours
- renforcement du système musculaire
- amélioration de la posture (pour éviter les problèmes de dos)
- prévention de l'incontinence
- prévention de la descente d'organe
- meilleure hygiène de vie et bien-être psychique et moral

4° Comment se déroule une séance de Pilates Senior :

Un cours de Pilates Senior dure 60 min. Il s'agit d'une suite d'exercices faisant appel aux postures (l'enroulement, la scie, les coups latéraux, la sirène,...), à la respiration, avec des accessoires (petite balle, power circle, ballon, foamroller).

Une séance par semaine permet déjà de ressentir les effets bénéfiques sur le corps. Après la séance, on a la sensation d'avoir travaillé de façon intensive sans être épuisé

La tenue est un pantalon et t-shirt amples, ainsi qu'une paire de chaussettes.

15 personnes maximum par cours est recommandé afin d'assurer des cours de qualité et de veiller à la sécurité de tous les participants lors de la réalisation des mouvements.

Nous n'avons pas encore ce type d'activité, complémentaire à beaucoup d'autres, sans pour cela les remplacer !

Si cette activité devait intéresser une quinzaine de personnes, nous pourrions l'envisager. Envoyez votre candidature à Baudouin Ectors ou via votre animateur/animatrice.

Baudouin Ectors – 0476 48 47 37 – eneo-sports-wavre1@hotmail.be

Passer la main ?

A l'assemblée générale du 27 septembre 2016, mon premier mandat de 4 ans se termine. La question d'une succession doit se poser. Albert Dessy se joint également à cette démarche.

- Si un candidat se présente, je lui transmettrai un maximum d'informations pour continuer ce magnifique job.
- Dans la négative, j'assumerai un nouveau mandat.

De toute façon, je me limiterai à 2 mandats et donc l'idée de préparer un successeur me trotte en tête ; ce serait bien de voir un peu plus loin ! Un accident, un problème de santé, une représentation qui n'est pas à la hauteur, que sais-je, tout peut arriver et dans ce cas, la succession devient plus hasardeuse et pleine d'inconnues pour la relève.

Étant donné la richesse de l'équipe (tant du comité que des animateurs), je vous invite à réfléchir et à vous lancer dans l'aventure. Une succession préparée fera gagner en facilité vu la diversité des actions à gérer.

Baudouin Ectors – Vice-président des Sports pour énéoSport-Wavre-Limal-Grez

d) Activités culturelles

Table de conversation en anglais

J'ai le plaisir de vous annoncer une troisième table de conversation en anglais animée par Madame Moira FITZGERARD, Irlandaise, qui conversera en anglais avec vous durant une heure trente chaque semaine dès le mois de septembre.



Quand ? tous les **mardis de 13h30 à 15h**

Où ? Au **Centre Sportif de Limal**, rue Charles Jaumotte, 156 (salle de réunion du 1er étage).

Pour un bon déroulement de la conversation, un maximum de 6 élèves a été fixé.

Si vous êtes intéressé(e), merci de me contacter avant tout paiement au 010 / 41 68 39 ou mail anjpbar@gmail.com.

Anne Barniche

Informatique

1 EPN-ENEO

Le partenariat entre l' « EPN Wavre » et « ENEO Wavre-Grez » a permis à une bonne vingtaine de nos membres de suivre certains des modules proposés, et cela, je l'espère, à leur plus grande satisfaction.

Ayant moi-même suivi deux de ces modules, j'ai pu constater qu'Olivier qui les anime était d'une patience à toute épreuve.

Le dernier module de fin mai à la mi-juin probablement sera consacré aux problèmes de sécurité lors de l'utilisation de son PC.

J'espère que ce partenariat sera reconduit en 2016-2017, mais le cours ne se déroulera sans doute plus le jeudi, et ceci afin de permettre aux membres intéressés et qui ont une activité Enéo le jeudi de pouvoir bénéficier à leur tour de l'un ou l'autre des modules proposés.

2 ATELIER-INFORMATIQUE

Le voilà mis en route ; ce sera 1 mardi par mois à 11h au Centre Sportif de Limal, salle de réunion - 1er étage à gauche ; atelier assuré par Jean-Pierre Mitsch 0475 / 38 29 16 à qui vous devez absolument téléphoner au préalable après 18h, en précisant au mieux votre point à débattre, et qui m'enverra la liste des participants au moins la veille de l'atelier (comme précisé dans le Maca Z précédent d'ailleurs).

Etant donné les circonstances indépendantes de ma volonté, il n'y aura qu'un seul atelier, le mardi 14 juin.

Pour d'autres précisions éventuelles, vous pouvez aussi me contacter : Courtois Roger au 010 – 22 54 81 (après 18h).

Notre tournoi de whist du 23 mars 2016

C'est par le MacaZ précédent que les activités culturelles " jeux de cartes " vous invitaient à un tournoi de whist. 42 personnes ont répondu à l'appel. Mais un des objectifs était d'élargir le champ d'activités aux sections des environs, ce qui s'est réalisé par d'autres moyens de communication. Les responsables Enéo de Lasne, Genval, Rixensart, Ottignies, des amis aussi, nous ont bien relayés et ont persuadé 30 personnes supplémentaires.

Pour les organisateurs, la journée du 23 mars a démarré à 10 h pour se terminer vers 19 h. A 14 h, les 72 concurrents étaient bien à leur place pour saluer la présence de la vice-présidente des activités culturelles, Madame Anne Barniche. Ensuite, pour nous associer au deuil national et rendre hommage aux victimes des attentats de Bruxelles de l'avant-veille, nous avons respecté une minute de silence et de recueillement.

Nous étions impatients de nous connaître et de nous apprécier au jeu.

Le tournoi a démarré sereinement, avec convivialité et fair-play. Le juge-arbitre bénévole n'avait qu'à se promener parmi les tables en souriant mais en écoutant les annonces et les enchères.

La première manche terminée, c'est en évoquant les chances des uns et les ratés des autres, que chacun s'est régalé de la bonne tarte grézienne et de son délicieux café, le tout préparé par trois dames bénévoles de l'entourage tout proche de notre amie Monique Six .

La seconde manche s'est déroulée évidemment avec de nouvelles connaissances. Certaines tables étaient un peu plus animées car on s'approchait du but du tournoi.

Dès la vérification des résultats facilement actée, ceux-ci furent proclamés accompagnés d'une récompense pour chacun (les 15 premiers ont été privilégiés).

C'est à ce moment que notre président, Monsieur

Roger Courtois, est venu prendre contact avec des membres d'autres sections Enéo.

Les participants étaient contents de l'organisation et heureux de la journée passée à la salle Collette de Wavre. Nous avons entendu assez bien de remerciements et même des félicitations.

C'est grâce à la générosité, à l'engagement et à l'esprit d'équipe, fleurons de notre mouvement social, que cette journée fut des plus enrichissantes.

Jean Coulonvaux

e) Activités artistiques

Nous voici déjà aux portes de l' « **Exposition annuelle des artistes** ».

C'est en 1986 que la première exposition a été organisée, à l'époque par l'U.C.P. (Union Chrétienne des Pensionnés) dans les locaux de la Mutuelle Caritas à Wavre.

Il y avait peu de participants et celle-ci se résumait à une journée. C'est Rolande Bertinchamps qui fut la première inscrite à l'atelier « Aquarelle » et nous venons de fêter ses 93 ans.

Une personne va beaucoup nous manquer cette année : Nelly, qui était toujours présente pour organiser et aider, depuis de si nombreuses années. Et ensuite, lorsque j'ai repris le flambeau, pour me conseiller et me guider.

L'affiche de cette année a été composée par l'atelier « Art floral », qui a tenu à mettre Nelly à l'honneur en choisissant de représenter un bouquet réalisé par elle pour l'exposition de 2015.



Comme chaque année, il me faudra des « gros bras » pour le montage, et comme chaque année, je sais que je pourrai compter sur les volontaires habituels. Cependant, quelques « nouvelles têtes » seraient les bienvenues. Le montage se fera comme d'habitude le mercredi 1^{er} juin à 9h et le démontage, le dimanche 12 juin à 17 h.

Vous pourrez apporter votre œuvre le mercredi 1^{er} juin à 14h.

J'espère également pouvoir compter sur vous pour assurer les permanences tout au long de la semaine d'exposition.

Le vernissage, auquel vous êtes chaleureusement invités, aura lieu le vendredi 3 juin à 11h, et sera suivi du « Dîner des Artistes ». C'est le restaurant « Le Soleil » à Walhain qui nous accueillera à 13 h, et à 13 h30 pour les courageuses qui auront fait la vaisselle du vernissage.

J'espère vous y retrouver nombreux et que nous puissions fêter la fin de l'année dans la joie et la bonne humeur.

Bonne exposition à toutes et à tous, et je peux déjà vous souhaiter de très bonnes vacances. Profitez-en un maximum et je vous retrouve à la rentrée en pleine forme

A bientôt.

Annick

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

Toutes les données et modifications à la vie de notre mouvement, annoncées dans la MacaZ n° 45, ont été apportées comme chaque fois. S'y retrouvent aussi comme habituellement de nombreuses photos reçues de divers côtés, notamment pour les activités florales et les excursions organisées par Christine. A l'avenir, les grilles d'activités tenues à jour y seront téléchargeables en pdf.

Appel à candidat :

Vu l'absence quasi-totale de réactions à mon appel, mais surtout vu le vraiment peu d'intérêt témoigné en général, comme constaté à l'occasion de l'enquête de Jean-Marie, je pose la question : cela vaut-il encore vraiment la peine de poursuivre ?

Pour toute réaction : tél 010/22 35 32 ou roland.malchaire@yahoo.fr

Merci d'avance.
Roland Malchaire

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de :

Monique DESSY, fille d'Albert DESSY et de Lydie LOOZE, tous deux membres. Monique est décédée le 7 avril 2016.

Pierre VINCENT, décédé le 16 avril, membre (aquagym, balade et randonnée), époux de Viviane STAMAN, membre également (aquagym, balade, rando, gym douce mercredi et zumba).

Yvan LOOZE, époux de Annette MAGAIN, inscrite à la marche nordique, décédé ce 9 mai.

Le comité et tous les membres qui les ont connus présentent leurs plus sincères condoléances à leurs proches.

6. DIVERS



WE NEED YOU !

En tant que membre du comité, j'ai le privilège de prendre connaissance de la plupart des articles du Maca Z avant qu'il ne paraisse. Et en parcourant le

présent numéro, j'ai été frappé par plusieurs textes.

Jean-Marie, notre rédacteur en chef, fait un dernier bilan relatif à l'enquête à laquelle il vous a invités à participer. Il a reçu bien trop peu de réponses, mais les encouragements qu'il a enregistrés l'encouragent à continuer jusqu'au n° 50. En d'autres mots, il serait heureux de pouvoir passer la main d'ici un an.

Quelques pages plus loin, le rappel de Roland, qui apprécierait que quelqu'un reprenne le site Internet qu'il a créé il y a quelques années, et dont il assure depuis la maintenance en veillant à ce que toutes les infos soient tenues à jour, et en y ajoutant régulièrement de nombreuses photos prises lors des activités ou à l'occasion des excursions.

Enfin, il y a aussi le message de Baudouin et

d'Albert, dont le premier mandat vient à échéance bientôt.

Ces trois textes doivent nous rappeler que notre mouvement ne fonctionne que

GRÂCE À DES BÉNÉVOLES

et que ces bénévoles ont parfaitement le droit d'avoir envie, à l'un ou l'autre moment, de passer à autre chose ! De plus, comme nous sommes tous des « séniors », nous devons accepter qu'un ou une bénévole soit obligé de « lever le pied » pour l'une ou l'autre raison qu'il vous sera facile d'imaginer.

Mais il faut être clair : sans animatrices ou animateurs (BÉNÉVOLES), plus d'activités ! Sans trésorier (BÉNÉVOLE), plus de gestion financière. Sans secrétaire (BÉNÉVOLE), plus d'inscriptions, plus de listes. Sans illustrateur (BÉNÉVOLE), plus de dessin en couverture du Maca Z. Sans BÉNÉVOLES pour le rédiger ou en finaliser la mise en pages et l'expédition, plus de Maca Z !

J'en oublie évidemment, mais en deux mots comme en cent,

Plus de BÉNÉVOLES, plus d'Énéo Wavre Grez-Doiceau !

De plus, pour certaines des tâches qu'ils assurent, certains de ces volontaires utilisent des logiciels et applications spécifiques, qui compliquent encore la reprise de leur travail si elle n'est pas un tant soit peu préparée. Il peut donc être particulièrement intéressant d'imaginer un « transfert de compétences » pour s'assurer que, le moment venu, la transition puisse s'opérer en douceur et sans créer de remous dans la gestion quotidienne de notre cercle local.

Comme Jean-Marie le souligne, vous êtes nombreux à être satisfaits de ce qu'Énéo Wavre Grez-Doiceau vous propose. Mais si vous voulez que cela continue, il vous faudra assurer la relève !

Dans son « mot du Président », Roger nous le rappelle souvent : Bougez-vous, ça fait un bien fou !

Permettez-moi donc de le paraphraser :

SE BOUGER POUR LES AUTRES, CA FAIT (AUSSI) UN BIEN FOU !

Alors, n'hésitez pas ! Mouillez-vous ! Et contactez le Président pour lui faire part de vos propositions !

Marc Roose

7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Si mon corps était une voiture ...

Le temps serait venu où je commencerais à songer à l'échanger pour un modèle plus récent.

Ma finition commence à avoir des bosses, des bosselures et des égratignures, et ma peinture devient plutôt mate.

Mais ce n'est pas le pire.

Mes lumières ont perdu leur focus et il devient de plus en plus difficile de voir les choses de près.

Ma traction n'est plus aussi gracieuse qu'auparavant.

Je glisse et dérape de travers et me cogne sur des

choses, même lorsque la température est idéale.

Mes beaux pneus blancs sont tachés de vilaines varices.

Ça me prend plusieurs heures pour atteindre ma vitesse maximum.

Mon taux de consommation de carburant est inefficace.

Mais voici le pire de tout.

Chaque fois que je me mouche, tousse ou ris.....

Soit mon radiateur coule, soit mon échappement pète.

Malgré tout cela, Vive la Vie !!!

A tous les volontaires

Le plus beau cadeau que tu puisses faire à quelqu'un, c'est ton temps !
Parce que tu lui donnes une partie de ta vie qui ne te reviendra jamais ...



DATES À RETENIR

Mercredi 1 ^{er} juin à 9h	Montage de l'exposition des artistes
Vendredi 3 juin à 11h	Vernissage de l'exposition des artistes – Château de l'Ermitage rue de l'Ermitage 23 - 1300 Wavre
Dimanche 12 juin à 17 h.	Démontage de l'exposition des artistes
Vendredi 24 juin	2 nd e Visite de la base de Beauvechain
Mardi 28 juin	Excursion à Versailles
Jeudi 15 septembre	Journée à la mer
Mardi 27 septembre	Assemblée générale
Vendredi 30 septembre	Excursion au Pays de Herve
Mardi 6 décembre	Dîner festif du 30 ^{ième} anniversaire

Prochain MacaZ (n° 47) : Septembre - Novembre 2016

Il paraîtra fin août.

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 RIXENSART

MacaZ est la revue trimestrielle du groupement Énéo-Wavre-Grez-Doiceau. Elle est envoyée à tous les membres (un exemplaire par ménage), soit par la poste sous forme imprimée, soit sous forme de fichier pdf envoyé par e-mail.

MacaZ Info est la lettre d'information envoyée par e-mail (newsletter), entre les éditions du trimestriel MacaZ, lorsque l'actualité le rend souhaitable. Elle est envoyée aux membres qui ont renseigné une adresse e-mail au secrétaire du comité de gestion (secreneowg@yahoo.fr), à raison d'un seul e-mail par adresse.

Le site d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : www.eneowg.be . On y retrouve :

- une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local;
- le lien pour la version pdf des derniers numéros de MacaZ;
- les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques et sociales (tenues à jour et téléchargeables en pdf), ainsi que les visites, excursions et festivités programmées.
- de nombreuses photos prises lors de nos activités.